

Flower Design _ Yuki Maeda
Photographer _ Gen Hoshi
Title & Design _ Umi Kurosu

前田有紀さんの
Instagram はこちら
<https://sel.onl/a3/17>

10月は
乳がん早期発見の
啓発月間です

Pink Ribbon Young Action

乳がんを「知る」は
「予防」の第一歩

湘南える

Vol.167
2026年9月19日

読者プレゼント

「Days鵺沼」スパイスが利いた
「キャンプ専用カレー」
レトルト5食セットを

3名様



秋の行楽シーズン！ キャンプやBBQはもちろん、自宅でも本格的なカレーを

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 1~3 乳がん検診の早期受診呼びかけ
ピンクリボン月間スペシャル
- 6・7 願いかなえるプロジェクト
読者発・街への願いごと
- 12 思わず“キュン”と好きになる
藤沢市民まつり開催

発行 株式会社 湘南える新聞社
〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階
湘南える新聞は
●独自の厳しい掲載基準を設けています。
●読者の個人情報の取り扱いについては紙面をご覧ください。
●原則第2・第4週土曜日付発行です。発行週の火～金曜日にお届けします。

湘南えるは再生紙を使用しています

ODAKYU 湘南 GATE

湘南 GATE 昭和・平成・令和のヒットソングが盛りだくさん

入場 無料

9月26日(土) & 9月27日(日)

みんなで遊ぼう!

わくわく縁日 [10:30~18:30]

場所 館内各所 参加費 1回300円

ODAKYU 湘南 GATE 公式LINE クーポンご利用で 毎回100円引き!

5つの縁日に参加して プレゼントを ゲットしよう!

藤沢市民まつりに出店いたします!! 藤沢駅北口にもきてね!

さらに、袖隠で豪華賞品も 当たるチャンス!

藤沢のてっぺんで、 お菓子が舞う盆踊りを楽しもう!

フチビアガーデンも同時開催! [16:30~19:30] ドリンク&フードの屋台を出店!

スペシャルゲスト 元プリンセスプリンセスの 富田京子さんも登場! 日時 各日19:10~

射的 ジャンボ 輪投げ スーパー ボール すくい ジャンボ ヨーヨー 釣り お菓子 釣り ストラク アウト

LINE公式 お友だち 登録は こちら

ODAKYU 湘南 GATE

〒251-8570 神奈川県藤沢市南藤沢21-1 TEL.0466-27-6000 (大代表)

イベントの詳細は はこちらをCheck! <https://www.odakyu-sc.com/shonan-gate>

※内容および時間の変更となる場合がございます。また、天候不良の場合、中止になる場合がございます。



ピンクリボン
かながわ代表
土井卓子先生の
Pink Ribbon
熱血講座

若い頃から乳がんにかかりにくい生活を心がけてプレストアウェアネスで早期発見を

大学生が乳がん向き合って 社会を救う!?

今や「8人に1人がかかる」乳がん。若い世代にこそ意識を持ってほしいと語る
ピンクリボンかながわ代表の土井卓子さん。10月のピンクリボン月間に向けて、
地元大学生に紙上で「Pink Ribbon 熱血講座」を実施しました。

日本女性の8人に1人が乳がんを発症
でも早期発見すれば治る率が高い

まずは、最新の乳がん事情を教えてください

最新情報で年間10万3432人が発症しています。日本女性が乳がんにかかる危険性は11.8%（8人に1人）※下

土井先生は、乳がんの罹患（りかん）率を減らすために、大学生にしかできないことがあると力説されています。そこで日本大学生物資源科学部2年生の齊藤万梨乃さんに来てもらいました

土井 がんって、ある日突然やって来る不幸の神様みたいにいるって人っているじゃない？

齊藤 はい、そういうイメージです！

土井 でも、実はがんは生活習慣の側面が強い。昔、日本人に多かった胃がんは、冷蔵庫の登場で食品を塩漬けしなくなつて減りました。タバコは肺がん、アルコールは食道がんや咽頭がんの原因になります。

大腸がん、睪（すい）臓がん、肺がんは高齢化するほどかかりやすいですが、乳がんは少し若く45歳ぐらいをピークに、そのまま80歳ぐらいまで高いレベルを保ち、発症している人数が多いことが分かります。じゃあ、乳がんは、何でもこれだけ増えたんでしょう？

齊藤 確かに…なぜ？現代は、栄養が高

土井 ジョッキ2杯まではいいんですけど、日本酒は2合、ワインはグラ

土井 お酒は飲んじやいけないと言っていないのよ。毎日飲む時、どのぐらいいいと思います？

齊藤 20歳になったばかりなので…。缶ビール1本ぐらい？

土井 ジョッキ2杯まではいいんですけど、日本酒は2合、ワインはグラ

土井 お酒は飲んじやいけないと言っていないのよ。毎日飲む時、どのぐらいいいと思います？

齊藤 20歳になったばかりなので…。缶ビール1本ぐらい？

土井 ジョッキ2杯まではいいんですけど、日本酒は2合、ワインはグラ

土井 お酒は飲んじやいけないと言っていないのよ。毎日飲む時、どのぐらいいいと思います？

齊藤 20歳になったばかりなので…。缶ビール1本ぐらい？

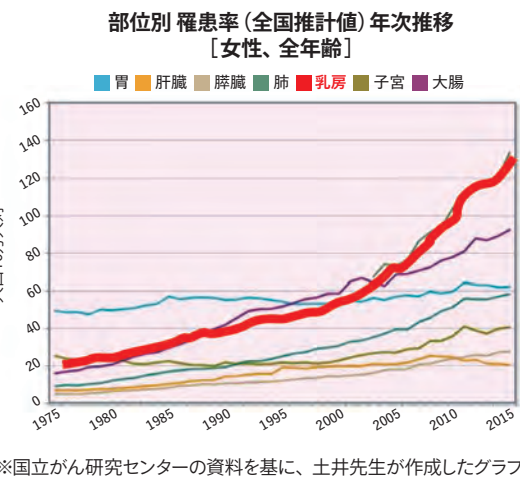
土井 ジョッキ2杯まではいいんですけど、日本酒は2合、ワインはグラ

土井 お酒は飲んじやいけないと言っていないのよ。毎日飲む時、どのぐらいいいと思います？

齊藤 20歳になったばかりなので…。缶ビール1本ぐらい？

土井 ジョッキ2杯まではいいんですけど、日本酒は2合、ワインはグラ

齊藤 そうなんです。ね。



齊藤万梨乃(さいとう・まりの)さん
日本大学生物資源科学部食品開発学科2年。将来の目標は、食品メーカーに勤務すること。10/24(土)・25(日)に開催される令和8年「藤枝祭」実行委員会の情報宣伝部広報班班長

プレストアウェアネスと
検診受診で早期発見

土井 プレストアウェアネスっていう言葉、聞いたことありますか？

齊藤 いえ、初めてです。プレストアウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を高校や大学の教育課程に入れてほしいと長年言っているんです。が、入れてもらえなくて、この辺の大学を回って大学生に話しているんです。自己触診の仕方とか、お風呂に入った時、泡立って石けんを手のにせて

土井 三次予防は、正しい治療ね。私が生れた頃の医療費は0.2兆円だったのが、今は40兆円。今は、がんの性格まで分かってくる、新しい薬が出ていますが、開発費が高額です。高い抗がん剤やホルモン剤を大勢の人が長年使い続けると、日本の国民皆保険制度は破綻します。でも、ステージ0で見つけたら手術代金だけだから、高額な薬物療法は要らないの。

齊藤 ああ、なるほど。土井 若い頃から健康の意識を持って、ステージ0かステージ1で早期発見して治してくれたら、20年後の死亡率は絶対減る、日本の医療経済を救えるんです。

私がいくら情報発信しても、聞いてくれる人は50人か100人。でも学生さんなら、SNSで発信してくれる。学生さん同士でつながって輪を広げてくれるはず。下の学年にも伝えてほしいと。

齊藤 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

土井 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

土井 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

土井 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

土井 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

土井 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

土井 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

土井 大豆製品は、大学でも勉強しますが、大豆が乳がんに関わりがあると、初めて知りました。土井 知れば、豆乳を飲むとか考えるものね。児童心理や教育、被服を学ぶ学生さんなど、それぞれの分野で、乳がん向き合って、一緒に考えてほしいことはたくさんあるの。ぜひ学祭で、そんなきっかけになるような取り組みをしてみたらうれしいです。

齊藤 はい、頑張ります。

Update
Our Blue Pride
15th Anniversary

Terrace Mall 湘南

テラスモール湘南
神奈川県藤沢市辻堂神台1-3-1
TEL: 0466-38-1000 (自動音声)
https://shonan.terracemall.com/

TOKIO MARINE
NICHIDO

東京海上日動あんしん生命

LUMINE WING
大船 ルミネウイング

〒247-0056 鎌倉市大船 1丁目4番1号
ルミネ・ニューマン総合コールセンター
☎ 03-5334-0550 (10:00~21:00)
大船ルミネウイング

わたしらしくをあたらしく
LUMINE
FUJISAWA

ルミネ藤沢 藤沢市藤沢 438-1
ルミネ・ニューマン総合コールセンター
☎ 03-5334-0550 (10:00~21:00)
ルミネ藤沢

患者さんを中心に、
専門職が一つのチームとして支えます。

社会医療法人社団 新都市医療研究会君津会
南大和クリニック 乳がんセンター
乳腺外科／形成外科／腫瘍内科

予約専用ダイヤル：046-269-5000
(予約受付時間：※祝祭日を除く 月曜～金曜 9:00～18:00、土曜 9:00～16:00)

〒242-0015 神奈川県大和市下和田 940-1
電話番号：046-268-5999 (代表) 公式 HP
診療時間：午前 9:00～12:00
午後 14:00～16:00
休診日：日曜、祝日、年末年始

周辺アクセス(徒歩)
高座渋谷駅 徒歩約7分
南大和病院
南大和クリニック
渋谷小学校

みんなの“健康”や“笑顔”を守りたい!

検診の促進から、治療、社会生活まで 切れ目のないがん対策を進めていきます

乳がんから命を守るために大切なのが、早期発見・早期治療です。乳がんは30代から増加傾向にあり、働き盛りや子育て世代にとっても身近ながんです。神奈川県では、がん検診受診率60%以上を目標に、ピンクリボン運動などと連携し、SNSやイベントを活用した若い世代への啓発にも力を入れています。

一方、がん対策は検診や治療だけではありません。治療による脱毛や皮膚・爪の変化、乳房の手術など、外見の変化が仕事や日常生活に影響することがあります。こうした患者さんの苦痛を軽減し、自分らしい生活を支えるのが「アピランス（外見）ケア」です。

「アピランスサポートセンター」を 神奈川県立がんセンターに開設

公明党神奈川県議団は、議会で繰り返しアピランスケアの重要性を訴え、2016年4月、当時、都道府県立病院としては全国初となる「アピランスサポートセンター」が神奈川県立がんセンターに開設されました。それから10年、アピランスケアの社会的な認知も広がり、医療機関や自治体等との連携も進んでいます。

2025年には、県が企業の看護職や人事労務担当者を対象に、働くがん患者の外見変化への理解を深めるセミナーを開催。治療と仕事の両立を支える取り組みも進めています。

「早く見つけ、適切な治療につなげる」ことに加え、「治療を受けながら安心して働き、自分らしく暮らせる」神奈川県へ。

患者さんやご家族の声を県政に届け、検診の促進から治療、社会生活まで切れ目のないがん対策を進めてまいります。



神奈川県議会議員

おだ 幸子さん

プロフィール
藤沢市辻堂東海岸在住
明治大学政治経済学部・日本工業大学専門職大学院卒業
2014年乳がんの手術を受ける。働きながら再発防止のホルモン療法を5年間受け、その間、副作用に悩みながらも中小企業診断士の資格に挑戦し合格。専門職大学院の客員教授も務めた。現在は寛解
2023年4月神奈川県議会議員選挙初当選
家族は夫と大学生の息子

【所属委員会など】
・厚生常任委員会
・ともいき特別委員会
・予算委員会
・政務調査副会長

ご意見ください

【連絡先】
神奈川県議会公明党控室
TEL 045-210-7630
HP・SNS https://lit.link/odasatiko

HP・SNSは
こちらから



https://se.onl/fi/56

がん対策の充実と療養生活支援を推進

～早期発見からアピランスケアまで、
一人一人に寄り添う支援をカタチに～

身近な人をがんで亡くした経験を原点に、誰もが安心して暮らせるまちを目指し、がんの早期発見・治療環境の整備および患者の療養生活支援に取り組んでまいりました。

検診受診率の向上と検診車の拡充

藤沢市の乳がん検診受診率は低迷が続いておりました。そこで、受診しやすい環境づくりとして、商業施設へのマンモグラフィー検診車の導入を議会で提案。当初は年1回だった実施回数が現在では年6回に増え、市民の皆さまに広く活用されています。さらに、2023年度には年7回へと拡充を図るなど、早期発見・早期治療の重要性を訴え続けております。また、検診後の要再検査受診の呼びかけにも力を入れています。

アピランス（外見）ケアの実現

治療に伴う外見の変化に悩む患者さまが、前向きに社会生活を送れるよう「アピランスケア」の支援制度の必要性を訴えてまいりました。その結果、2023年度から「藤沢市がん患者ウィッグ・胸部補整具購入費等の助成事業」が実現。ウィッグ購入に最大3万円、胸部補整具等に1万円の補助が開始され、当事者の経済的・精神的な負担軽減に大きく貢献しております。また、若年がん患者の在宅療養費助成も実現させました。

市民病院の医療環境整備と 相談体制の充実

市民病院における「がん相談支援センター」のオンライン相談体制の整備

を求め、移動や待ち時間の負担軽減に向けた検討を前進させております。また、抗がん剤治療中の脱毛を予防する「頭皮冷却装置」の導入についても、今後の西館再整備と併せた検討を迫るなど、医療環境の向上に尽力してまいりました。これからも、市民の皆様の命と健康を守るため、一人一人に寄り添ったがん対策と医療体制の充実に全力で取り組んでまいります。



藤沢市議会議員

平川 和美さん

プロフィール
1955年11月28日生まれ（70歳）
藤沢市長後出身。横浜市立横浜商業高等学校別科、美容科卒。ピンクリボンアドバイザー2級。防災士。藤沢市青少年指導員を6期12年。藤沢市議会議員当選（3期）

【所属委員会】
子ども文教常任委員会
災害対策等特別委員会

ご意見ください

事務所 藤沢市亀井野1001-41
TEL 0466-82-1127 FAX 0466-51-2086
メール kazumi-hira@outlook.jp
HP https://www.komei.or.jp/km/fujisawa-hirakawa-kazumi/

Instagramは
こちらから



https://se.onl/a3/10

女性に多い片頭痛—飲み薬の選択肢が増えました 湘南鵜沼脳神経クリニック

片頭痛は疲れやストレス、天気やホルモンなどの影響が大きく、女性に多い傾向があります。「片頭痛で市販薬を使う回数が多く、本当にこのままで良いのかな？と感じている方は少なくありません。悩んでいるなら、そのままにせず、ご相談にいらしゃいませんか」と話す、湘南鵜沼脳神経クリニックの大貴院長。

「多くの患者さんが『片頭痛がかなり楽になる』と効果を実感している『抗体治療薬』はこれまで注射だけでしたが、昨年末、飲み薬タイプも使用できるようになりました。1錠内服すると2日間ほど、痛みを抑え込んでくれる効果が期待できます。注射に不安がある方も、飲み薬なら抵抗なく試すことが可能。1錠や2錠だけの処方でもでき、試しやすいくなっているので、選択肢が増えたと言えるでしょう」



高画質 1.5 テスラ MRI 導入。頭痛の原因を調べるMRI 検査も受けられます

片頭痛の治療をきちんとし、つらい時間を減らすために、一度専門医に相談してみませんか。



大貴知英院長 東海大学医学部医学科卒業。医学博士。日本神経学会認定神経内科専門医

抗体治療薬投与が可能な人

- ▶片頭痛であることが確実である
- ▶月に4回以上頭痛があり、うち2回以上が薬を使用しないと生活に支障が出る

藤沢市本鵜沼4-7-9、1階
TEL 0466-35-1101
月・火・水・金・土曜（午前）診療8:45～12:15、14:30～18:00。木曜・土曜（午後）・日曜・祝日休診

HPはこちら
https://se.onl/fi/52



門倉組

化粧品の方で、ピンクリボンを応援

発酵美容のエフエムジー & ミッション

FMG MISSION

売上げの一部を
ピンクリボン活動に寄付しています
公式オンラインショップ
https://shop.fmg-mission.jp/

秋からの“整える習慣”で、毎日の健康を实らせよう。

暑さで
体力が落ちた

肩や腰が
重い…

何をしたいか
分からない

「鍛える」より「整える」から。
秋の入会キャンペーン!
9/1(火)～10/10(土)のご入会で、

カラダ測定＋
カウンセリング付き
レギュラープラス会員の場合
最大¥17,160/月のところ
入会月・翌月会費
¥1,980/月

一緒に楽しい!
2人同時入会で
3か月間会費 正価より
¥1,650引き

入会には登録料¥5,500(税込)が必要です。本キャンペーンの入会は、キャンペーン価格終了後から2ヶ月間の在籍が条件です。条件未達の退会は、入会時の選択会員プランの正規価格とキャンペーン価格との差額分(9月・10月分)を頂戴します。一部対象外、内容の異なる店舗があります。キャンペーン価格終了後は、入会時に選択した会員プラン価格へ移行します。入会月の3ヶ月前以降に当クラブを退会された方の再入会とマスター会員・かなえるマイトレーナー会員は本キャンペーン対象外です。

TIPNESS

フィットネスクラブ
ティップネス藤沢店
TEL: 0466-25-6262
藤沢市鵜沼花沢町13-1

JR藤沢駅南口徒歩3分
改札を出て右側線路沿い



https://se.onl/a3/11

愛車の査定に奇跡を起こす！ 奇跡査定センター

神奈川県で昭和60年創業

車買取専門店 11万台の実績！



台風・大雨に要注意！愛車を守る冠水の知識を学ぼう！

ゲリラ豪雨や台風など、突然の大雨はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに道路が冠水してしまうことも。大切な愛車を守るために、①冠水避ける ②冠水してしまったら ③冠水したあと、この3つの行動を覚えておきましょう。

カーライフコンサルタント 岩田 彩沙

①冠水避ける行動をしよう～

一番大切なのは冠水する前に動くことです。大雨の予報が出ているときは、早めに対策をしましょう。

駐車を場所を選ぼう

- ✓ 河川や水路の近くを避ける
- ✓ 地下駐車場を避ける

事前に車の避難場所を調べておきましょう！



◎道路が冠水している場合 進入しないこと！



◎水位ごとの車への影響

20cm程度	ブレーキ性能が低下する可能性あり、速度を落として慎重に
30cm程度	マフラーや吸気系に浸水。走行は避けましょう。
50cm程度	エンジン・電装系に深刻な影響を及ぼします。車が動かなくなることも。
60cm以上	車が浮く危険性あり。ただちに脱出して避難を！

②冠水してしまったときの行動～

優先すべきは自分の命を守ること。落ち着いて行動しましょう。

✓無理に車を動かそうとしない

水深が分からない場所では車がさらに水深が深い場所に進んでしまう可能性があります。

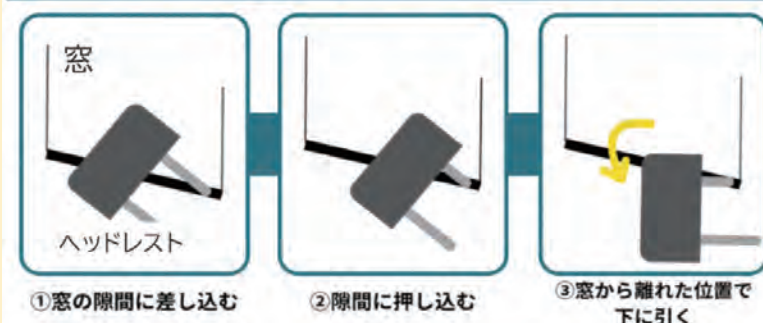
✓エンジンを何度もかけない

エンジン内部に水が入り込んでいる場合再始動によって故障を悪化させる可能性があります。

✓危険を感じたら車より命を優先

車にとどまらず安全な場所へ避難しましょう。水圧でドアが開かない、電装系が故障してパワーウィンドウが開かなくなることもあります。窓を割って脱出するために「緊急脱出用ハンマー」を車内に常備しておくことと安心でしょう。1,000円前後で購入できます。ヘッドレストでも窓を割ることが可能です。

ヘッドレストで車の窓ガラスを割る手順



③冠水したあとの行動～

✓水が引いてもエンジンを始動しない

水が引いたから大丈夫と思っても、車の内部には水や泥が入り込んでいる場合がほとんどです。エンジンをかけることで故障を悪化させてしまいます。

✓保険会社・ロードサービスに相談をする

車両の状態を確認してもらった上、けん引・搬送などの対応をもらい、どこまで浸かったか水位のラインや、内外装の写真を撮っておきましょう。

こんなケースは車両保険の対象になります！

- ・冠水した道路を走行し、車が水没した
- ・大雨で駐車場が冠水し、車が水没した
- ・台風による洪水・高潮で車が損傷した

車両保険の契約内容によって補償範囲が異なるため、必ず補償されるわけではありません。加入している保険内容を確認してみてください。

【まとめ】

「冠水を事前に避ける」→「冠水したら無理に動かさない」→「冠水後は専門業者へ相談」

愛車を守るために、早めの行動といざというときに知識を持っていることが重要です。もしも、冠水で愛車が動かなくなった場合でもお値段がつくことがあります。お気軽にご相談ください。

愛車の査定UP
無料査定 (プレゼント付)

PC▶ <https://s-eljp/e/m>



オンラインの無料査定でもれなく
QUOカード 1000円分プレゼント！
今すぐ売却予定のない方もOK！

応募資格は神奈川県にお住まいの方に限ります。

愛車の査定に奇跡を起こす！
奇跡査定センター



フリーダイヤル 0120-552-113

HP www.satei.net



車買取専門店

★愛車を高く売りたい方
★お得に乗り換えをしたい方

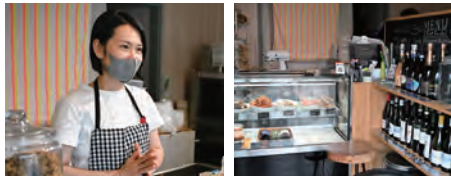
売却後も安心！売り時を逃さない！代車200台有ります



営業時間 10:00～19:00
定休日 火曜日 (祝祭日は営業)
《運営会社》**エコノミー湘南**
ISO9001取得企業
プライバシーマーク取得
許可番号：神奈川県公安委員会
古物売買許可番号 452660000292号

編集部発

今！気になるお店

| 辻堂 | **FineFoods** (ファインフーズ)

上:「新しょうがのガリのキャロットラペ」100g 370円から。お好みの総菜「3種盛り」990円が1番人気。
左:店主の菅江友梨さん 右:店内には自家製グラノーラやデザート、ワインも並びます

海外で学んだ多国籍総菜 気軽に日常に溶け込むデリ

店主の菅江さんはフランスで仕事をしていた父親の影響で幼い頃から海外の食に触れる機会があったそう。美食の街メルボルンで料理修行の後、異業種での仕事も経験したそうですが、結婚出産後働いたデリで“料理が大好き”を再確認。そして、2024年同店をオープンしました。スパイスやハーブを利かせた総菜はメルボルンで学んだことが大きいとか。地元の野菜や旬の食材を使った多国籍の味を手頃な価格で楽しめるのが魅力です。

DATA
TEL 080-9428-7800 / 藤沢市辻堂新町3-9-22 / 10:00～18:00 / 木～土曜営業 / ミスターマックス湘南藤沢店から徒歩2分、高山交差点近く、駐車場3台分あり(17:00まで利用可)

Instagramは
こちらから
<https://sel.onl/a3/08>

| 茅ヶ崎市香川 | **Lechantier** (ルシャンティエ)

上:時計回りに「マカロン(全14種類)」は300円から、「プラムのタルト」650円、「オレンジケーキ」400円他
左:住宅街の奥、白い扉を開けると気分はフランス!?
右:フランス留学経験もある店主の久米幸絵さん

知人ぞ知る隠れ家で 出合えるマカロンと焼き菓子

地元茅ヶ崎出身の店主久米さんは美大卒業後、フレンチレストラン & パティスリー勤務経験、イベント出店を経て同店をオープンし、11年目を迎えました。キューブ型の焼き菓子から始まり、今では色とりどりのマカロンも人気。3度焼きにこだわった“カリッサクツ”が自慢のタルトは地元の新鮮なフルーツを使った逸品です。秋は栗やシャインマスカットが登場！ 知人ぞ知る住宅街にある小さな隠れ家はわざわざ行きたくなるお菓子店です。

DATA
TEL 090-2521-5486 / 茅ヶ崎市香川13-17-15 / 10:00～17:00 / 日・火曜営業(イベントのある日曜は休み、イベント出店情報はInstagramで確認を)。相模線香川駅から徒歩8分、駐車場1台分あり

Instagramは
こちらから
<https://sel.onl/a3/09>



| えるレポーター もりゆいさん

鵜沼海岸に7月オープン 洗練されたコーヒー店

鵜沼海岸駅から八部公園方面に徒歩10分弱の場所にあるコーヒー店「ディセツクグヌマ」。オーナーの仲本さんは長年アパレル業界に勤め、店づくりやファッションへの関心が高まるにつれ「いつか自分の店を持ちたい」と思っていたそう。そして、カフェや食器への興味も重なり、都内や鎌倉に店を構える「VERVE (ヴァーヴ) COFFEE ROASTERS」で修行し、鵜沼海岸の地に7月念願のオープンを果たしました。ハンドドリップコーヒー(650円から)やラテ、焼き菓子も並びます。洗練されたこだわりの詰まった内装や食器、気さくな仲本さんの人柄も、このお店の居心地の良さかもしれません。



Dix-Sept Kugenuma
(ディセツクグヌマ)

TEL なし
7:00～17:00
木曜休み
藤沢市鵜沼海岸7-12-17
駐車場あり

Instagram
<https://sel.onl/a3/02>



| えるレポーター ほーちゃんさん

おなか心も満たされる サラダボウル専門店

写真を撮ることが大好きな湘南ママのほーちゃんです。喫茶店巡りが趣味で子どもも行けるお店を日々開拓しています。今回初めて紹介するのは、藤沢駅北口から徒歩5分の場所にある「サラダ企画」。看板メニューは彩り豊かなサラダボウルです。国産の野菜とお肉、雑穀米やチーズなどがたっぷり入っていて、「サラダだけではものたりない!」という人でもおなかを満たされる一皿。ドレッシングは雑穀米との相性にもこだわった自家製黒ゴマで、お箸が進みます。食後にはグルテンフリーの手作りケーキも。ベビーカーのまま入店できるのもありがたい、子育て中の人にもぜひ知ってほしいお店です。



ヘルシーと満足感の両立ができる「豚バラ焼肉サラダボウル」1430円

サラダ企画

TEL 0466-54-9651
11:00～16:00(L.O.15:00)、火曜は15:00まで(L.O.14:30)。水曜休み(不定休あり)。藤沢市藤沢966。駐車場なし

Instagram
<https://sel.onl/a3/01>



| えるレポーター Askaさん

珍しい産地のコーヒーで ゆったりしたアロマ時間

「タイやマレーシアのコーヒー!？」自家焙煎(ばいせん)のコーヒー店「mellow coffee & bakes」で普段聞き慣れないコーヒー豆の産地に初めはビックリ。「産地やブランドに価値がおかれることもあります、それ以外にも世界にはおいしいコーヒーがたくさんあるんです」というオーナーの話を聞き、コーヒーの新たな境地へと導かれました。厳選された豆で丁寧に入れたコーヒーは浅煎(いり)から深煎り、オリジナルブレンドなど、その日の気分で楽しむのもよし! 焼き菓子やパニーニもこだわりの逸品です。コーヒーの香りが漂うアロマな空間で、ゆったりとした湘南時間を過ごしてみたいいかがですか。



「mellowブレンド」630円、コーヒーにぴったりの「ガトーショコラ」710円

mellow coffee & bakes
(メロウ コーヒーアンドベイクス)

TEL なし
7:00～18:00
不定休(Instagramで確認を)
茅ヶ崎市東海岸南5-3-60、Vert東海岸Shop1

Instagram
<https://sel.onl/a3/07>

子育てに
エール!

みんなはどうしてるの?

皆さんの子育てのお悩みに、同年齢やちょっと先輩のお子さんがあるママパパから「あるある」エピソードを寄せていただき、ご紹介する「子育てにエール!」。今回の悩みはこちら

毎日子どもに注意してばかり…、あなたはどうしていますか?

「モモ」さん(45歳)のお悩み

何度言っても動き出さないの、
つい大きな声で怒ってしまいます

小3男子の母です。息子に対し、いつも同じことで、がみがみ言ってしまう。物を出したら出しっぱなし、宿題、ご飯、お風呂、寝る支度、自分のやるべきことを自分からは全くやるそぶりもないのです。そろそろ宿題やらなきゃ、など軽く促しても、1度では絶対動き出さない、もはや返事すらなく、最終的に私の大きな声で動くシステムになっています。完全に私の声はアラームです。むしろ大声を出さずに子どもは動くのか? 思いつかないくらいです。穏やかに子どもと接することは可能でしょうか?



あなたのお家では
どうしてますか?

「あるある」エピソード募集

「モモ」さんや「とくちゃん」さんのお悩みに、「うちは今こんな感じですよ」といった同年齢やちょっと先輩のお子さんの「あるある」エピソードをお寄せください。紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼントします。

投稿受付期間は9/15(火)～10/14(水) 正午。どしどしお寄せください。

「モモ」さんへの
投稿はこちら



<https://sel.onl/0919/02>

「とくちゃん」さんへの
投稿はこちら



<https://sel.onl/0919/03>

「とくちゃん」さん(31歳)のお悩み

幼稚園年少さん、下ネタがすごいです

幼稚園年少さんの男の子がいます。幼稚園のクラスの子の影響からか、「うんち」「おなら」などの下ネタがしつこく、困っています。とくに困るのは、飲食店に行った時です。「ごはん食べるころではやめようね」と前もって伝えておきますが、それもむなしく、またいつものように始まってしまい、その場で注意しても余計盛り上がりしてしまうのがオチです。いつかは言わなくなるのだろうとは思いますが、こんな時、皆さんはどうしていますか?



子育てママパパの
お悩み大募集!

子育てで悩んでいる
ことはありませんか?
紙面掲載分には、ク
オカード(1000円分)
をプレゼント。投稿は随
時受け付け中。



<https://sel.onl/f9/12>

配布エリア外でも、全国どこでも

湘南える新聞本紙を読みみたい方へお送りします

「湘南えるの配布対象エリア外に住んでいるけれど、紙面を読みたい」「Webでも読めるけれど、手に取って紙で読んでみたい」という読者からの声があり、希望する方に実費で郵送することにしました。

申し込みは次のものを同封し、下記へお送りください。

- ①郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記したもの
- ②郵送代の切手(1号分=180円切手1枚、3カ月分=180円切手6枚、6カ月分=180円切手12枚)

【宛先】〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階
「湘南える新聞社 郵送希望係」宛て

※申し込みが届いた時点の最新号をお送りします ※電話番号の記載のない場合、お送りできないことがあります ※バックナンバーの郵送は対応していません ※1人1部のみ ※郵送の際は、湘南える新聞社のA4封筒でお届けします
問い合わせ TEL0466-52-7448

笑顔あふれる街にしたい 湘南えるプロジェクト

から街への願いごとが
届きました！

湘南えるが募集した「街をよくするため
願いごとの実現に向けて、行政や地
方から集まった願いごとから一部を

電信柱を地中化してほしい（ゆうたこ/会社員）

藤沢駅南口側（特にOPA付近）に駐輪場が欲しい。
ちょっとした買い物や用件が
あるだけの時も駐輪場難民
になっています
（あいぶう /パート）



藤沢駅周辺に駐輪場
を早急に増やしてほしい
です！（めーさ/会社員）

名店ビルのような古い建築物を、新しくする
のではなく、安全性は強化しつつ、残し
ながらの建築技術はないものかと思ひます
（KYS/会社員）

藤沢駅南口のロータリーからオーケースタまでの
道路を時間を絞って歩行者天国にできないでしょうか
（76mtk/会社員）

藤沢駅周辺に映画館がないこと、美術館や博物館がない
ことも残念な気がします。今後の街づくりに期待します！
（サーバルキャット/会社員）

藤沢駅周辺の段差が目につきます。バリア
フリー化の強化をお願いします
（ふくさん/会社員）

暮らし

海の生き物も生きやすくするためにも、リサイクルにも
っと力を入れてほしい。例えば、リサイクルしたら
スーパーの半額券がもらえとか…がんばった分、
何かもらえるようにするといいかも
（ももすけ/小学6年生）

ゴミの分別（特にプラスチック類）をよりシンプルにし
てほしい（岳広/会社員）

藤沢に引っ越してすぐ病院探しで困ったことがありま
した。どこで何の検査が受けられるのか、行きやす
い病院はどこか、一覧のサイトがあると助かります。
「この街に来て間もない人でも心細さを感じない」こと
は、とても「いい街」だと思えるのではないしょうか
（まりーー /会社員）

湘南地域は景観や環境がよく住みたい街ですが、海
をもう少しきれいにできないか？と思います。子連れ
ではなかなか入りづらい海です。きれいな海にしたい
し、していただきたいです（今は綾瀬市民/製造業）

缶ゴミ回収をせめて週1回にして！
（まる/会社員）



木曜日にやっている小児科が欲しい
です。子どもが急に病気になった時
にとっても助かります（サイニナ/事務）

ゴミゼロの街になったらいいな（misa/ダンス講師）

市の主要な駅や公園、公共施設などに
誰でも無料で利用できる「給水器（マイボ
トル用給水スポット）を設置していただき
たいです。熱中症対策としてこまめな水分
補給は欠かせません。多くの人がマイボ
トルを持ち歩くきっかけにもなり、ペットボ
トルのゴミ削減や環境保護にも貢献できる
はず（かんた/学生）

ポイ捨て、歩きタバコはやめよう！
みんなできれいな街に（ゆうさんさん/会社員）

母子手帳の交付を辻堂駅周辺でもできるようにして
ほしいです。妊婦やママ向けの教室は藤沢駅周辺で
しかやっていないものも多いので、辻堂でも参加で
きるようになればうれしいです（横綱/製造業）

きれいで大きな図書館ができたらうれしい！
（らら/会社員）

「市民の家」が若い世代にはまだまだ活用されておら
ず、個人で予約できることを知らない人も多いので、
もっと地域交流の場として活用できればいいと思ひ
ます（あんず/自営業）

子どもが大人になった時に「帰ってきたいな」と思
える街になりますように（働く場所がある、人とのつ
ながり、楽しみがあるなど）（shinohara/会社員）

図書館の本を返すポストが駅に欲しい
（みてきん/会社員）

福祉

ユニバーサルデザインがもっと増えたらいいと思ひ
ます。多目的トイレなど、スロープがもっとあれば誰
でも使いやすくなるのでは（コナツ/小学6年生）

定期的に子ども食堂を開催してほしいです。利用する
勇気が出ない子もいると思うので、家庭環境に関係なく
各家庭に招待状のようなものを配布すれば、気軽に
行けるのではないかと思います（かなやわ/美容師）

障がいのある息子を育てています。高校
生までは放課後の環境がある程度整っ
ているため、私は仕事ができますが、高
校卒業後の進路先になる生活介護の受
け皿は藤沢市は非常に少なく、今のよ
うに仕事を続けられません。障がいのある人
とその家族もゆとりをもって過ごせる街にな
るよう切に願ひます（本鶴沼のあかね/会社員）

介護士、保育士、教師など、人を助ける職業の給料
を上げてほしい。好きだけでできる仕事ではないと思
ひます。それに見合った給料で、人材をもっと増やし
ていただきたいです（さと/専業主婦）

障がい児が遊びやすい、ユニバーサルデザイン遊具
がある公園をもっと増やして（さくさく/パート）

手頃な料金で利用できる病児保育施設が増えますよ
うに（チョコレート/主婦）

障がいや障がい福祉サービスの制度
についての知識のある福
祉事業所とそこで働くヘル
パーが増えますように
（れなっさん/無職）



防犯・防災

人通りが少ない道の街灯を増やして！
（美加子/アルバイト）

辻堂駅を南北に通る車道（湘南辻堂地下道）に監視カ
メラを設置して、深夜に爆音を響かせて集団で通過
するバイクや車両の取り締まりをしていただきたい
です（しゅんちゃん/主婦）

習い事の帰りの夜道が暗くて怖いので、街灯を増や
してほしい！（なっちょ /小学6年生）

市役所・その他



ふじ♡キュン音頭を作してほしい！
（ゆずよしまま/主婦）

冬に江の島で開催されているイル
ミネーションにシャボン玉がたくさ
ん出るイベントがあったらいいな！
（おはむ/会社員）

願いかなえるプロジェクトとは…
湘南えるは、「地元・藤沢を笑顔あふれる街に
したい」という思いから、藤沢に暮らすみな
さんの願いごとを集める「願いかなえるプロ
ジェクト」を実施。協賛いただけるパートナーと
協力して、願いをかなえていきます。

育児・教育

来年小学生になります。学校まで遠いので学区の見直しを考えてほしい(りなりな/幼稚園児)

気軽に行ける学校での学童があれば放課後楽しいと思います(しゅんと/小学3年生)

小学校のトイレが洋式になればいいな(りんりん/小学3年生)

学校のトイレをきれいにしてほしい(NAMI/小学6年生)

学校で文化祭をして、みんなと仲良くしたいです！(さっちん/小学6年生)

学校の体育館にクーラーを入れてほしい(ひろと/中学2年生)



図書館をもっと広くして、作業スペースを増やしてほしい(なお/大学4年生)

結婚や出産、子育てなど、それぞれのライフステージに応じた支援を充実させ、若い世代が安心して暮らし続けられる街になってほしいです(けんと/会社員)

職業体験イベントをやってほしい！ いろいろな職業を大人の人に教えてもらいながら将来やりたいものを見つけないか(Eita/小学6年生)

もっと病児保育園と受け入れ人数を増やして！(ゆう/小学校教員)

築年数の古い公立保育園の遊具や設備などを、予算をあげて園それぞれの先生に必要なものを聞きながら、新しく使い勝手のいいものに替えてほしいです(ずっちゃん/公務員)

藤沢市内でも有機農業を頑張っている人がたくさんいるので、無農薬の野菜、日本の伝統的な発酵調味料など、化学調味料に頼らない本物の食べ物を学校給食に取り入れてもらいたい。地域と学校が手を取り合って、日本の有機農業を支えるモデルを藤沢から作ってほしいです(悠々/食育講師)

得意なこと、苦手なこと、好きなこと、嫌いなこと「みんな違ってみんないい！」を体感できる学校を。大人の決めつけや強制ではなく、子どもが幸せを感じられる学校を公設民営で作ってほしい(ハッピーナース/看護師)

雨の日でも小さい子どもが無料で遊べる施設が欲しいです(アカリ/パート)

保育士の給与が少ないです。親の代わりに大切な子どもの命を預かりながら保育をしています。公の補助が必要では(山子/保育士)

昔は100円レベルで射的などをができた地域のお祭り。今はすべての料金が高く、大人も子どもも楽しめない状況です。子育てしやすい環境にするため、低価格で楽しめる昔ながらのお祭りをまたやりたい！(Konami/webデザイナー)

交通

自転車を通る道路を広くして！(つむつむ/小学5年生)

湘南モールフィル横の歩道が狭いので整備していただけたらうれしい(Mao/会社員)

見通しの悪い交差点やT字路に、積極的にカーブミラーが設置されますように！(まめ吉ママ/作業療法士)

辻堂駅前周辺道路が混雑するので、改善してほしい。茅ヶ崎駅のように陸橋が建設されればいいのですが…(ゆに/会社員)

見通しの悪い場所にカーブミラーを設置して！もう少し気軽に設置できるかなど、問い合わせができればいいな。痛ましい事故が減りますように(しろすけ/小売業)

信号機のない横断歩道が多いため、歩行者、自転車、車が安全に通れるように信号機を増やしてほしい(たけし/会社員)

子どもが安全に通学できるよう、歩道整備や横断歩道の見直しを進めてほしいです(へそとまと/保育士)

暮らしやすい街として、歩行者と自転車レーンをしっかりと分けてほしい(カッチロイド/自由人)

藤沢駅周辺の道路を、お年寄りや車いす、ベビーカーでも歩きやすいバリアフリーに(はっちゃんママ/主婦)

渋滞を完全になくすのは難しいですが、バスの優先レーンや信号制御の最適化などで、住民と地域経済の活性、ともにいい方向に向かうといいなと思います(やまけい/会社員)

2026

地元・藤沢を笑

願いかなえ

える読者のみなさんか

378件

「願いかなえるプロジェクトで、湘の願い」は378件届きました。この域企業と実現に向けて動きだします。テーマ別に紹介します。

辻堂駅前の渋滞を解消してほしい！(ふきこ/会社員)

藤沢駅の動線を改良してほしい。人身事故などで電車が止まった時、押し合いや人の滞留がひどいです。連絡通路の開放、駅員の配置など、誘導箇所を事前に設定しておくなど、改善してください(おりおり/会社員)

鵜沼海岸駅はホームに並びきれないほど人が多くて危険です。混雑緩和のためにも、昔のように急行を走らせてほしい(織姫/転職活動中)

小中高へ警察官が出張して「自転車交通ルール講座」を開いてほしい！(ありべい/事務)

バスの本数を増やして！雨の日の外出は大変よ(宮下/介護職)

辻堂海浜公園から辻堂駅までのバスの始発時間を早く、そして本数を増やしてもらいたいです(あくび/パート)

屋根があるタイプのバス停が増えるとうれしいな(トミー/公務員)

新林小学校、村岡中学校の通学路で朝の旗振りボランティアをしています。県道32号の川名の変則十字路の道路が狭くて歩道がないので危険を感じています。歩道は無理でも、歩行者レーンのペイントをするなど視覚的に改善できれば少しでも安全になるのでは(ねこばす/製造業)

「ODAKYU 湘南 GATE× 湘南藤沢 OPA ハロウィン仮装フォトコンテスト」開催！

事前にご応募いただき、当日仮装をして会場にお越しください。プロのカメラマンが写真撮影をして、その中から各賞を選出します。選ばれた方にはステキな賞品のプレゼントに加え、湘南えるの紙面・Web 等に掲載される特典も！

撮影します！プロカメラマンが

ODAKYU 湘南 GATE × OPA 湘南藤沢

HALLOWEEN

仮装フォトコンテスト

参加者募集

10月24日(土)・25日(日)

11:00～16:00

※受け付け開始は10:30

事前応募が必要です

参加無料

撮影場所
ODAKYU 湘南 GATE 2階コンコース

参加対象
どなたでもご参加いただけます
個人・親子・友人など

応募締切
10月19日(月)正午

賞品あり
詳細は次号！

応募はこちら

<https://se.onl/0919/06>

■主催：ODAKYU 湘南 GATE、湘南藤沢OPA
■企画／運営／問い合わせ先：湘南える新聞社
TEL0466-52-7448 (イベント担当：福原)
藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階 平日9:30～17:30

10

IZUMI's Select

パンカレンダー

4日 スウェーデン

カネルブッレ

5日 フランス

パン・オ・ワ

6日 ドイツ

フレッツェル

7日 アルゼンチン

メディアルナ

8日 オーストラリア

ソーセージロール

9日 リトアニア

ルギネ・ドゥオナ

10日 フィンランド

ハルネリエスカ

11日 インド

ナン

12日 イタリア

チャパタ

13日 スペイン

トスタ・ダ・コン・ハモン

14日 ブラジル

パン・フランス

15日 アイルランド

ホリッド・アール

16日 イギリス

スコーン

17日 ハンガリー

レーテシュ

18日 スイス

ビルネン・ブロー

19日 デンマーク

ルブレ

20日 ジョージア

ロビ・アニ

21日 ドイツ

メス・シュネッケン

22日 トルコ

ハリス・マツマ

23日 フランス

クロック・ムッシュ

24日 トリニダード・トバゴ

ダブス

25日 ホルトガル

パティ・デ・オウ

26日 ノルウェー

オハントレ

27日 パキスタン

タッタン

28日 トルコ

ピデ

29日 日本

あんぱん

30日 ロシア

クレープ・ウー

31日 メキシコ

パン・デ・ムエルト

366日

パンカレンダー

来月もお楽しみに♡

PICK UP パン

10/4 カネルブッレ

シナモンとカルダモンが香るスウェーデンの定番パン。10月4日は「カネルブッレの日」として親しまれています。

10/31 パン・デ・ムエルト

「死者の日」に欠かせないメキシコの伝統パン。骨を表した飾り生地をのせた、ユニークな形が特徴です。

食べ物アート作家 鴨志田和泉

目ざめアートをテーマにSDGs関連のアートやコラム連載、大手企業とのコラボ商品企画、開発など幅広く展開しています。

Instagramでも投稿しています!!

https://sel.on/f9/33

アーティストの筆致もイラストの一部と考え、手書き文字のまま掲載しています

宇都母知(うつもち)神社の御祭神は三柱です

藤沢市打戻(うちもどり)に鎮座の宇都母知神社の御祭神は天照大御神(あまてらすおおみかみ)・稚産霊神(わくむすびのみかみ)・若日下部命(わかさかべのみこと)の三柱です。天照大御神は『古事記』『日本書紀』に主神としての記述があり、ひ孫が初代・神武天皇です。「稚産霊神」は養蚕(ようさん)を司る神。「若日下部命」は16代仁徳天皇の皇女で21代雄略天皇の皇后です。

同社の社殿が国登録有形文化財になります
今秋10月4日に社殿再建百年記念式典が斎行されます

拝殿・幣殿・本殿

本殿・拝殿及び幣殿・鐘楼(しょうろう)が国登録有形文化財になります。関東大震災で倒壊した同社殿は3年後の大正15(1926)年に前代の復興社殿として再建され、今年が100年目で今秋10月4日に社殿再建百年記念式典が斎行されます。創建年代は不詳。平安時代中期の延長5(927)年に完成の法令集『延喜式』に登載の相模国式内社13社の内の1社で由緒ある古社です。

各社殿は復古的で簡明な意匠です

境内南側からは富士山・大山・丹沢山系が望めます

神明造(しんめいづくり)の各社殿は木造平屋建て、鉄板葺(ぶ)きで復古的で簡明な意匠です。同社は丘の上にあり、打戻地区の鎮守(ちんじゅ)です。境内南西の飛び地に鐘楼が建ち、その近くの「富士見の丘」からは、富士山・大山・丹沢山系を望め、春分、秋分の日前後には「ダイヤモンド富士」が見られます。

鐘楼

かん治さん 「鎌倉検定は1級でお酒は2級を飲んでいまして、プレゼントをいただきますと喜んでサンキューと言っています」があまりの自己紹介。「鎌倉ガイド」としても活躍する湘南通のアマチュア落語家。

探訪 歴史 かん治さんの

宇都母知神社 藤沢市打戻2662
JR辻堂駅からバス乗車、バス停「慶応大学」から徒歩15分
小田急湘南台駅からバス乗車、バス停「宇都母知神社入口」から徒歩5分

「打戻」の地名の由来

「打戻」の地名は、本来は宇都母知神社の社名と同じで、「宇都母知郷」だったようです。「ウツ」はウチで、モチは古語で小さい盆地の意味でウツモチ」と呼ばれて「うちもどり」に転化した説。また、海老名の刀匠・五郎正宗が鎌倉に向かう道中、この地で休憩の際に刀の出来が良くないので「家に戻って打ち直した」ので地名になったという説があります。

Web版で過去の記事も掲載中!
https://sel.on/f9/19

利用していないサブスクの料金をずっと払っていました

監修: 藤沢市消費生活センター

Case

3年前に音楽のサブスクを申し込みました。その後、利用していないのに毎月約2000円を払い続けていることに気づきました。携帯電話の料金と一緒に請求されていたのですが、確認しないまま時間がたっていました。

Point

「サブスクリプション(サブスク)」は、定められた料金を定期的に支払うことによって一定期間、商品やサービスを利用できる仕組みです。音楽配信、動画配信、レンタル、学習教材などの多岐にわたります。一般的に一度契約をすると解約しない限り自動的に支払いが継続されます。契約内容を正しく認識しないで契約し、請求に気づいてトラブルになるケースも見られます。お試し期間が設定されている場合、無料期間中に解約しなければ自動で有料プランに移行し、1か月や1年ごとなど定期的に決まった料金が引き落とされます。

藤沢市消費生活センター
TEL 0466-50-3573

藤沢市朝日町1-1 藤沢市役所本庁舎4階
電話または来所の相談受け付け
月曜～金曜 9:00～12:00/13:00～16:00
(祝日・年末年始を除く)

消費者 STOP トラブル

事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

契約条件をしっかりと確認

無料体験や無料トライアルの広告・表示をきっかけにサブスクを申し込むときは契約条件(サービス内容や解約方法)をよく確認し、申し込み時の登録情報は解約に備えて忘れないよう控えておきましょう。解約する場合は事業者の公式HPなどで手続き方法を確認してください。

利用していないサブスクの支払いがないかを確認するためにも、クレジットカードなどの明細を毎月確認するようにしましょう。

藤沢市消費生活センターでは、消費生活全般の商品やサービスに関する苦情や問い合わせなどを専門の相談員が受け付け、中立の立場で問題解決のお手伝いを行っています。

●例えば...

契約・解約のトラブル、訪問販売・電話勧誘・点検商法のトラブル、携帯電話やパソコンを悪用した有料サイトの架空請求・不当請求など

詳細はこちら

https://sel.on/f9/31

消費者ホットライン

い や や
1 8 8

消費者ホットライン188に電話をすると近くの消費生活相談窓口につながります。土日・祝日も対応可(年末年始12月29日～1月3日を除く)

幼小期からネイティブな英語環境で! スクール説明会 10/30 15:00~

楽しく学ぶキンダークラス
★レギュラークラス(2～6歳)
※ハーフデーあり
★サタデークラス(2～10歳)
★ベビー&マザークラス

スキルの高い授業を行う小学部
★アフタークラス(幼児・小学生)
★サンデーエレメンタリークラス
※帰国子女クラス
★英検クラス(戸塚校のみ) ※金曜は準一級クラス

お問い合わせ 受け付け
神奈川インターナショナルスクール 藤沢校・戸塚校
045-841-3928 藤沢市南藤沢17-1 神奈川インターナショナルスクール
認可外保育施設指導監督基準に準拠している施設です ●無償化対象の私設保育施設、多様な集団活動補助金対象施設

11/14(土)・15(日) at 湘南モールフィル ～輝く個性をみがこう～ 2026年SDGs×秋冬ファッションウィーク ランウェイモデル募集!

湘南えるでは、SDGsをテーマにしたファッションイベントを開催。「モデルとして参加してみたい!」という方を募集します。応募条件など詳細はQRコードから!

14日(土) 11:00-16:00
ファッションコンテスト

出場者を募集! SDGsをテーマにしたあなた自慢のコーデで特設ランウェイを歩きませんか? 参加賞の他、特に輝いている出場者には特別賞が贈られます。
【キッズ・ジュニア部門】中学生以下/20組
【一般部門】高校生以上/20組

15日(日) 13:00-16:00
子育てトークショー

SDGsをテーマにした子育てトークショーでは、ゲストが提案するコーデでステージに登場する親子モデルを募集! 親子で体験してみませんか。
中学生以下の子どもとその親1名/10組

問い合わせ/湘南える新聞社 TEL0466-52-7448

読者の
笑顔
をお届けえるSmile^{☆☆}
vol.50

藤沢市在住 栗原 真由美さん

海の家「西浜亭」で出会った夫との結婚をきっかけに、30年前に湘南へ。江の島で居心地の良いダイニングを作りたいと、夫と二人で始めた飲食店「WATATSUMI」は開業12周年を迎えました。お店ではお客さんとの時間を楽しみ、休日は愛犬のネネに癒やされながら湘南での暮らしを満喫しています。

活動の様子はコチラ



https://sel.onl/a3/05

年金だけでは老後資金に不安
リバースモーゲージはどうか

将来年金だけの生活は苦しくなりそうなのでリバースモーゲージを検討中です。注意点を教えてください。

藤沢市・Aさん(75歳)、妻(75歳)

メリットだけでなくリスクも理解して、暮らしに合った選択をしましょう

リバースモーゲージは、自宅を担保にお金を借り入れ、今の家に住み続けながら老後資金を確保する方法の一つです。自宅を売却せずに資金を得られるため、「住み慣れた家で暮らし続けたい」という人にとって選択肢の一つになります。ただし、利用する前に、メリットだけでなく将来のリスクも知っておくことが大切です。

■配偶者の居住、金利上昇、相続などに留意
ご夫婦の場合、特に気をつけたいのが「夫婦のどちらかが亡くなった後も、残された配偶者が住み続けられるのか」という点。1人だけの契約では、死亡時に一括返済を求められ、退去を迫られるケースも。夫婦2人で組む「連帯債務」や、残された配偶者が契約を引き継げる「契約引き継ぎ」「債務引き受け」の仕組みがあるかを確認しておきましょう。

金利のタイプにも注意を。変動金利型では、金利が上昇すると借入残高が想定以上のペースで増え、利用限度額に早く達してしまう可能性があります。長生きした場合、借入限度額に

達すると、それ以上の借り入れができなくなることもあります。「いくら借りられるか」だけでなく、「このお金で老後を最後までまかなえるか」を長期的ライフプランで考えておくことが大切です。

また、相続についても確認を。契約者が亡くなった後は、残った元金を返済するか、自宅を売却して返済するのが基本です。「ノンリコース型」なら、自宅を売却しても借入金を返しきれなかった場合に、相続人が不足分を負担せずに済みます。将来、Aさんが相続人である娘さんに自宅を残したい場合は、リバースモーゲージが本当に適しているのか、家を残すことを前提とした別の方法も検討することが大切です。

■本当にいくら不足するのかを把握

老後資金について、年金収入や預貯金、今後の生活費・医療費・介護費などを整理し、「本当にいくら不足するのか」を把握しておきましょう。リバースモーゲージを利用すること自体を目的とせずに、ほかの方法も含め、自分たちの暮らしに合った選択を考えることが大切です。



秋山友美

ファイナンシャル・プランナー。CFP(R) (一財)生涯学習開発財団認定コーチ。「家計コーチ」代表。商品販売を一切しないFPとして、湘南を拠点にFP相談・家計診断・パーソナルコーチを行う。ライフプラン・資産運用などの講師としても活動中

相談受付中
採用分にはクオカード
プレゼント！

ウェブ(QRコード)または封書で応募を。1カ月の家計簿と相談内容(詳細な家計簿なしで相談のみもOK)を書いて〒住所、氏名(紙面上では匿名)、電話番号を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える新聞社「家計簿」係へ。



https://sel.onl/f9/13

湘南のイベントをお届け！

情報パレット

イベント情報は郵送、FAX、メールで

〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階。湘南える新聞社編集部・情報パレット係 FAX0466-52-7449
info@shonan-el.co.jp ※参加費3000円以下のもの。掲載料無料。掲載の場合のみ連絡

THAILAND FESTIVAL SHONAN
NIGHT MARKET 2026

日時 9/19(土)～22(火・休)14:00～19:30
9/23(水・祝)11:00～16:00

会場 茅ヶ崎中央公園(茅ヶ崎市茅ヶ崎2-3-1)

タイの雰囲気や湘南で！タイ料理のキッチンカーや、衣料品、雑貨が並び、タイに行った気分を味わえます。豪華景品が当たる参加型イベントが盛りだくさん！入場無料。イベント詳細はQRコードから確認を。
タイランドフェスティバル湘南実行委員会 info@thaifes.shonan@gmail.com



はじめてのビジョントレーニング

日時 10/7(水)10:00～11:00

会場 藤沢市役所本庁舎8階会議室(藤沢市朝日町1-1)

デジタル化が進む今だからこそ、目の発育について知り、子どもとの関わりの中から「見る力」を育むことの大切さを学びます。タオル・飲み物・おもちゃなど持参ください。0歳～2歳までの親子対象。参加費500円。詳細はQRコードから。生涯学習部 生活学習総務課 TEL 0466-50-3561



個性を楽しむ展

日時 10/27(火)～11/1(日)10:30～17:30

(初日13:30から。最終日15:30まで)

会場 ギャラリー1045平塚(平塚市明石町1-1 東横INN平塚駅北口1、1階)

ジャンルの異なる作家による作品展「個性を楽しむ展」。それぞれの個性が響き合います。今年は新たに3名の作家を迎え、手仕事のぬくもりや素材の魅力に触れられる、より多彩な展覧会となっています。秋の散策とともに“お気に入りのひとつ”を見つけてみては。入場無料。ギャラリー 1045 TEL 0463-22-7625



第21回 藤沢三田会アート展

日時 9/29(火)～10/4(日)10:00～19:00

(最終日は17:00まで)

会場 藤沢市民ギャラリー第一展示室(藤沢市南藤沢21-1 ODAKYU湘南GATE6階)

さまざまなアートを趣味とする藤沢市在住の慶應義塾大学出身者で構成される「藤沢三田会」の作品展。回を重ね、今年は第21回展を開催します。絵画や写真、書道、陶芸、その他工芸作品など、約100点の多彩なアートが展示されます。入場無料。
藤沢三田会 TEL 090-8343-0559 (塩島さん)



Present ☆・+・☆ ☆・+・☆ ☆・+・☆ 読者プレゼント

鵠沼海岸で開業20年「Days鵠沼」の人気メニュー
スパイスが利いた「キャンプ専用カレー」をセットで

3名様

開業20年を迎えたダイニングバー「Days鵠沼」の「キャンプ専用カレー」は累計4万5000食を突破した人気カレーのレトルトパック。13種類のスパイスや果実、フンドボーを使用、カレーの深みにこだわった高級感ある味わいです。キャンプやBBQはもちろん、自宅でも本格カレーを楽しんで！※直接、鵠沼海岸の「Days鵠沼」に受け取りに行くことができる人限定です

★キャンプ専用カレー 5食セット(3450円相当)3名様に



具のないルーなので、お肉やシーフード、野菜を合わせて自分好みのカレーに

応募受付期間
9/15(火)
～10/2(金)
正午必着

ハガキ、FAX、ウェブで。①〒住所 ②氏名 ③投稿ネーム ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧湘南えるの入手方法 ⑨湘南在住歴 ⑩気になった記事を3つ(タイトル) ⑪取り上げてほしいテーマ ⑫藤沢市くらし応援カード(5000円)の使い道を教えて(市外の人は5000円もらったら) ⑬紙面へのご意見・ご感想を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える新聞社「9/19号プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL = https://sel.onl/0919/04 ※抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えませんが、当選者は10/24号で投稿ネーム(ない場合イニシャル)、地区名までを掲載予定(一部省略する場合あり) ※湘南えるからのご案内をお送りすることがあります。同意の上、ご応募を

応募はカンタン
こちらから▼

8/22号

読者プレゼント
当選者発表

「ニュータッチ凄麺」12個アソート詰め合わせセット

さーやんさん(藤沢市藤沢)、playmakerさん(藤沢市鵠沼藤が谷)、千と千晴さん(藤沢市長後)以上3名様

ご応募くださった皆さま、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

次号予告

10月10日号は／

- ・創刊7周年記念 プレゼント&エピソード「える」と私」
- ・特別企画 ふじさわ江の島花火大会

…お楽しみに

えるSmile^{☆☆}に
登場して
くれる方を募集！

ステキな笑顔の読者を紹介する「えるスマイル」(左上参照)に登場いただける方を募集中！編集部で選考をし、採用の場合は、プロのカメラマンがあなたの笑顔撮影。笑顔のヒミツ、地元湘南の好きなところなど、あなたのコメントと共に掲載します。男女、年代を問わず募集していますので、笑顔に自信がある方、ご応募をお待ちしています。

応募は右記のURLかQRコードから！

必要事項を入力し、笑顔の写真を添付してください。自薦他薦問いませんが、応募条件がありますので、応募要項を確認を。

https://sel.onl/f9/37

応募は
コチラ！

紙面に笑顔を♪

えるSmile^{☆☆}
vol.26

読者の
笑顔
をお届け

湘南える新聞社
TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449

お問い合わせ／湘南える新聞社
TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449

湘南える新聞社
TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449

湘南える新聞社 営業スタッフ募集

湘南でメディアの仕事しよう

①【正社員】営業職

給与 月給30万円以上。前職の年収・経験・スキルを考慮し、委細面談の上決定

仕事内容 地域情報紙の企画営業(地域プロモーション企画、イベントの企画・実施、広告制作進行・情報発信など) ※主催イベント多数あり

街歩きが仕事になる。人と会るのが大好きな方募集！

②【業務委託契約】えるアドバイザー(広告営業スタッフ)

報酬 固定報酬月額5万円(週4日)

+売り上げに応じた歩合給+交通費(実費)

仕事内容 地域情報紙の広告営業活動および広告取材活動

時間 1週当たり20時間程度を目安に週4日(平日)活動
※ミーティングあり(不定期)

資格 高卒以上。主婦・未経験者歓迎

①②共通

- ◆勤務地 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階
- ◆問い合わせ TEL0466-52-7448 (採用担当・西村)

詳細・
応募は
こちら

https://sel.onl/0919/05



9/27(日)まで買い取り額10%UP

思わぬ物が思わぬ金額になった例も!
おたからや湘南藤沢オーパ店・辻堂北口店



「大切なお品物をていねいに査定します」と後藤代表 せんね。「えるを見た」で9/27(日)まで買い取り額が通常の10%UPに(金など一部対象外あり)。湘南藤沢オーパ店・辻堂北口店・寒川駅前店の3店舗で利用可能。

【買取品目の一例】

金・プラチナなどの貴金属、ダイヤモンド・宝石類、ブランドバッグ、ブランド時計、洋酒、切手・テレカ・商品券など



■湘南藤沢オーパ店
TEL 0466-90-5900

藤沢市南藤沢22-3、
湘南藤沢オーパ3階
営業時間10:00～21:00
(18:30～21:00は予約制)、
年中無休



https://sel.onl/fi/57

■辻堂北口店
TEL 0466-47-9333

藤沢市辻堂新町1-6-35、
食品館あおは1階
営業時間10:00～18:00、
年中無休



https://sel.onl/f9/32

肉の市

対面コーナー
全品レジにて

にく

9/29(火)

開店～閉店

精肉

20%OFF

銘柄牛・
たかぎ厳選和牛
ほか各種ブランド
精肉をご用意
しております

※売り切れの際はご容赦ください
※一部の割引商品は除きます

※写真はイメージです

タカギフーズ

TAKAGI FOODS

テラスモール湘南店

営/10:00～21:00

0466-38-1892

テラスモール湘南 1F 湘南マルシェ

楽しく一緒に働けるスタッフも募集中!

タカギフーズ

【湘南える新聞社の個人情報保護の取り組みについて】
湘南える新聞社が主体となり、読者の皆さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理します。当社へのアンケートやプレゼントのご応募、催し等のお申し込みいただいた個人情報は、謝礼や当選商品の発送、案内状の送付等の目的にのみ使用します。また、アンケート等の集計結果は個人を識別できない形でデータ処理をし、当社の事業活動に使用します。当社では、ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報を前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。なお、本紙掲載の広告主が収集する個人情報の取り扱いに関しては、各々の広告主にお問い合わせください。(個人情報保護管理者: 桑名伸) (個人情報保護に関する問い合わせ) 湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448(祝日を除く月曜～金曜、10:00～17:00)

紙面に関するご意見や情報提供、
広告、折込のお問い合わせはえるHPから受付 →
TEL 0466-52-7448 https://shonan-el.co.jp/



湘南
える

◆価格は、特別に表記しているもの以外は税込み価格です
◆発行部数 115,000部(日本ABC協会認証部数)
◆配布地域 藤沢市 ◇企業名が見出しに表示されているものはその企業からのPR情報です
◇掲載されている営業情報・イベント等は、予告なく変更・中止になる場合があります
◇QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です
◆掲載QRコードの有効期限は発行後約1カ月です ◆紙面の無断転載を禁じます



9/26(土)・27(日)

第51回

思わず“キュン”と好きになる

藤沢市民まつり

藤沢市内最大級のイベント「第51回藤沢市民まつり」が9/26(土)・27(日)に開催されます(主催=藤沢市民まつり実行委員会、共催=藤沢市、藤沢商工会議所)。歴史あるお祭りを楽しんでみませんか。



藤沢エリア
9/26(土)・27(日)

藤沢駅周辺

- ★南北大パレード
- ★音楽隊 ★民謡流し ★各種団体
- ★神輿(みこし) ★山車(だし)
- ★お囃子(はやし) 他
- ★ご当地物産ブース「絆」
- ★飲食物販ブース ★広報・PRブース
- ★出張ロボテラス
- ★ステージイベントなど



今年も楽しい時間を

長年市民に親しまれている「藤沢市民まつり」。第51回の今回は「思わず“キュン”と好きになる」をキャッチフレーズに開催されます。パレードやステージ、各種出店などで藤沢駅周辺がにぎやかに。毎年人気の「ご当地物産ブース」では、東北など各地の名産品や農産物を販売します。

祭りを盛り上げる大パレード

藤沢駅南口と北口で行われる「南北大パレード」は祭りのメインイベント。毎年多数が参加して盛り上がります。音楽隊、バトン隊、お神輿をはじめとして、「ベビーカー&キッズ大行進」は藤沢市民まつりならではの企画。子どもたちの笑顔で和やかな雰囲気に。

秋葉台公園では華やかな
マーチングイベント

さらに遠藤・御所見エリアでは秋葉台公園を会場に、マーチングフェスタ2026やフリーマーケットなどが開催されます。9/26(土)のみ。ステージイベントや各種ブースの出店もお楽しみに。

遠藤・御所見
9/26(土) エリア

秋葉台公園

- ★広報・PRブース ★各種ステージ
- ★フリーマーケット
- ★マーチングフェスタ2026
- ★2026マーチング祭 湘南藤沢オープン

藤沢市民まつり/
第26回
湘南台ファンタジア
10/24(土)・25(日)
湘南台駅周辺で開催

会場は湘南台公園、原谷公園、湘南台駅地下アトスクエア、東西大通り。パレードやスペシャルゲストを迎えてのステージイベント、大道芸、ヒーローショー、鉄道イベント、オーケストラ演奏、ダンスフェスティバル、犬まつり・猫まつりなど盛りだくさん。スタンプラリーもあります。

写真はいずれも過去の様子



問い合わせ

藤沢市民まつり実行委員会事務局(藤沢商工会議所内)
TEL 070-2370-3276

イベントは雨天決行・荒天中止。天候により内容変更することがあります。イベントの詳細い内容や開催時間などの詳細はHP、またはXで確認してください

HPは
こちら



https://sel.onl/a3/14

Xは
こちら



https://sel.onl/a3/15

家具・インテリア、住まいのリフォームのご相談なら

Room's

TAISHODO

展示数
エリア
最大級

出店メーカーは

FranceBed

PARAMOUNT BED

アンネルベッド

NIHON BED

Serta

TOKYO BED

電動リクライニングベッド(シングル・3M)

本体価格 248,000円

サイズ:W106×D210×H76～110cm

※お手頃な2モーターモデルもございます。

電動リクライニングベッド(シングル・2M)

通常価格263,000円の品

本体価格 168,000円

サイズ:W111×D211×H75cm

電動リクライニングベッド(シングル・2M・レッグ)

通常価格353,000円の品

本体価格 298,000円

サイズ:W98×D204×H84cm

※3モーター、キャスト、セミダブル、サイズ違いもございます。

「マットレスのみ」の買い替えもできます!

TEL.0466-30-4811

詳しくはコチラ →

https://sel.onl/a3/06